



BARBELL BANDIT PROGRAMMING

# ONLINE TEAM

TEAM CLUB - 5 SESSIONS/SEMAINE



AEROBIC CITY

	4 SEMAINES	AVRIL 2021	Cycle: Prise de sensations à lourd - corrections de l'extension			
	SESSION 1	SESSION 2	SESSION 3	SESSION 4	SESSION 5	
29.03	1) Slow Pull Snatch: 5x2 @80% + <u>2 extras barres</u> 2) Snatch Pull: 4x3 @100% 3) Back Squat: 4x5 @75% 4) Romanian DL: 3x5 5) Back Squat Jump: 3x5 @20%	1) Jerk: 5x2 @80% + <u>2 extras barres</u> 2) Power Clean: 5x2 @80% 3) Push Press: 5x3 @80% 4) Accessory: 4x10 press in split + 10 tall clean	1) Slow Pull Clean: 5x2 @80% + <u>2 extras barres</u> 2) Clean Pull: 4x3 @100% 3) Front Squat: 4x3 @75% 4) Good morning: 3x5 5) Box Jump: 4x5	1) Power Snatch: 5x2 @80% 2) Power Jerk: 5x2 @80% 3) Overhead Squat: 5x2 @80% 4) Snatch PP: 5x5 @75% 5) Accessory: 4x10 snatch sots press + 10 high hang muscle snatch	1) Snatch + OHS: <b>1+1 RM</b> 2) Clean & Jerk: <b>2+1 RM</b> 3) Back Squat: (70,75,80,85%/3)1 4) Squat box jump: 4x5 5) Lunges: 3x 5/5	
05.04	1) Slow Pull Snatch: 4x2 @85% + <u>2 extras barres</u> 2) Snatch Pull: 3x3 @105% 3) Back Squat: 2x5 @75%, 2x5 @80% 4) Romanian DL: 3x5 5) Back Squat Jump: 3x5 @20%	1) Jerk: 4x2 @85% + <u>2 extras barres</u> 2) Power Clean: 4x2 @85% + <u>2 extras barres</u> 3) Push Press: 4x3 @85% 4) Accessory: 4x10 press in split + 10 tall clean	1) Slow Pull Clean: 5x2 @85% + <u>2 extras barres</u> 2) Clean Pull: 4x3 @100% 3) Front Squat: 4x3 @75% 4) Good morning: 3x5 5) Box Jump: 4x5	1) Power Snatch: 4x2 @85% 2) Power Jerk: 4x2 @85% 3) Overhead Squat: 4x2 @85% 4) Snatch PP: 4x4 @80% 5) Accessory: 4x10 snatch sots press + 10 high hang muscle snatch	6) Snatch + OHS: <b>1+1 RM</b> 7) Clean & Jerk: <b>2+1 RM</b> 8) Back Squat: (75,80,85,90%/3)1 9) Squat box jump: 3x3 10) Lunges: 3x 5/5	
12.04	1) Snatch: <b>2RM</b> 2) Snatch Pull: (100,105%/3), 2x3 @110% 3) Back Squat: (75,80,85%/5)1, 5RM 4) Romanian DL: 3x5 5) Back Squat Jump: 3x3 @20%	1) Jerk: <b>2RM</b> 2) Power Clean: <b>2RM</b> 3) Push Press: <b>3RM</b> 4) Accessory: 4x10 press in split + 10 tall clean	1) Clean: <b>2RM</b> 2) Clean Pull: (100,105%/3), 2x3 @110% 3) Front Squat: (75,80,85%/3)1 4) Good morning: 3x5 5) Box Jump: 3x5	1) Power Snatch: <b>2RM</b> 2) Power Jerk: <b>2RM</b> 3) Overhead Squat: <b>2RM</b> 4) Snatch PP: 3x4 @85% 5) Accessory: 4x10 snatch sots press + 10 high hang muscle snatch	1) Snatch + OHS: <b>1+1 RM</b> 2) Clean & Jerk: <b>2+1 RM</b> 3) Back Squat: <b>3RM</b> 4) Squat box jump: 3x3 5) Lunges: 3x 5/5	
19.04	1) Snatch (70,75,80%/1)2 2) Clean & Jerk: (70,75,80%/1+1)2 3) Front Squat: 3x3 @75% 4) Back Squat Jump: 3x3 @20%	1) Jerk: 5x2 @80% 2) Power Snatch: (70,75,80%/1)2 3) Power Clean & Power Jerk: (70,75,80%/1+1)2 4) Clean Pull: (90,95,100,100,90%/2)1	1) Snatch: (70,75,80%/1)2 2) Clean & Jerk: (70,75,80%/1+1)2 3) Back Squat: 4x3 @70% 4) Good morning: 3x5 5) Box Jump: 4x3	1) Power Snatch: (70,75,80%/1)2 2) Power Clean & Power Jerk: (70,75,80%/1+1)2 3) Snatch Pull: (90,95,100,100,90%/2)1	1) Snatch: 3x1 @85% 2) Clean & Jerk: 3x1+1 @85% 3) Snatch Pull: (90,95,100,100,90%/2)1 4) Front Squat: (70,75,80,70/3)1 5) Squat Box Jump: 3x3	

Sessions	Détail des séances	Evaluation	
WEEK 1	Notez vos barres - Précisez les échecs - Entourez les PR	Effort - de 1 à 7	Psycho - de 1 à 7
1) Slow Pull Snatch: 5x2 @80% + <u>2 extras barres</u> <sup>1</sup> 2) Snatch Pull: 4x3 @100% 3) Back Squat: 4x5 @75% 4) Romanian DL: 3x5 5) Back Squat Jump: 3x5 @20%			
1) Jerk: 5x2 @80% + <u>2 extras barres</u> 2) Power Clean: 5x2 @80% 3) Push Press <sup>2</sup> : 5x3 @80% 4) Accessory: 4x10 press in split <sup>3</sup> + 10 tall clean			
1) Slow Pull Clean: 5x2 @80% + <u>2 extras barres</u> 2) Clean Pull: 4x3 @100% 3) Front Squat: 4x3 @75% 4) Good morning: 3x5 5) Box Jump <sup>4</sup> : 4x5			
1) Power Snatch: 5x2 @80% 2) Power Jerk: 5x2 @80% 3) Overhead Squat: 5x2 @80% 4) Snatch PP: 5x5 @75% 5) Accessory: 4x10 snatch sots press + 10 high hang muscle snatch <sup>5</sup>			
1) Snatch + OHS: <u>1+1 RM</u> 2) Clean & Jerk: <u>2+1 RM</u> <sup>6</sup> 3) Back Squat: (70,75,80,85%/3)1 4) Squat box jump <sup>7</sup> : 4x5			

<sup>1</sup> Slow Pull Snatch: ralentir le premier tirage exagérément par rapport à d'habitude, environ 2-3" avant d'accélérer avec les jambes / + 2 extras barres: optionnel, compléter l'exercice avec 2 barres après les séries

<sup>2</sup> Push Press: en pourcentage du PP

<sup>3</sup> Press in split: en position de fente, barre sur les clavicules: développer

<sup>4</sup> Box Jump: box position haute (sur le côté, poignée vers le haut) avec un plate de 20 dessus

<sup>5</sup> High hang muscle snatch: départ barre aux hanches, pas d'impulsion avec les jambes, uniquement tirage des coudes + trapèzes

<sup>6</sup> Clean & Jerk: 1 clean + 1 clean & jerk

<sup>7</sup> Squat box jump: comme un box jump, mais descendre en squat complet, puis sauter sur la box. Hauteur de la box en fonction des sensations

5) Lunges <sup>8</sup> : 3x 5/5			
---------------------------------	--	--	--

Sessions	Détail des séances	Evaluation	
WEEK 2	Notez vos barres - Précisez les échecs - Entourez les PR	Effort - de 1 à 7	Psycho - de 1 à 7
1) Slow Pull Snatch: 4x2 @85% + <u>2 extras barres</u> 2) Snatch Pull: 3x3 @105% 3) Back Squat: 2x5 @75%, 2x5 @80% 4) Romanian DL: 3x5 5) Back Squat Jump: 3x5 @20%			
1) Jerk: 4x2 @85% + <u>2 extras barres</u> 2) Power Clean: 4x2 @85% + <u>2 extras barres</u> 3) Push Press: 4x3 @85% 4) Accessory: 4x10 press in split + 10 tall clean			
1) Slow Pull Clean: 5x2 @85% + <u>2 extras barres</u> 2) Clean Pull: 4x3 @100% 3) Front Squat: 4x3 @75% 4) Good morning: 3x5 5) Box Jump: 4x5			
1) Power Snatch: 4x2 @85% 2) Power Jerk: 4x2 @85% 3) Overhead Squat: 4x2 @85% 4) Snatch PP: 4x4 @80% 5) Accessory: 4x10 snatch sots press + 10 high hang muscle snatch			
1) Snatch + OHS: <u>1+1 RM</u> <sup>9</sup> 2) Clean & Jerk: <u>2+1 RM</u> 3) Back Squat: (75,80,85,90%/3)1 4) Squat box jump: 3x3 5) Lunges: 3x 5/5			

<sup>8</sup> Lunges: barre en front rack, fentes vers l'avant - s'assurer que les genoux restent bien dans l'axe

<sup>9</sup> Snatch + OHS et Clean & Jerk: viser l'amélioration de 1kg minimum chaque semaine

Sessions	Détail des séances	Evaluation	
WEEK 3	Notez vos barres - Précisez les échecs - Entourez les PR	Effort - de 1 à 7	Psycho - de 1 à 7
1) Snatch: <b>2RM</b> 2) Snatch Pull: (100,105%/3), 2x3 @110% 3) Back Squat: (75,80,85%/5)1, 5RM 4) Romanian DL: 3x5 5) Back Squat Jump: 3x3 @20%			
1) Jerk: <b>2RM</b> 2) Power Clean: <b>2RM</b> 3) Push Press: <b>3RM</b> 4) Accessory: 4x10 press in split + 10 tall clean			
1) Clean: <b>2RM</b> 2) Clean Pull: (100,105%/3), 2x3 @110% 3) Front Squat: (75,80,85%/3)1 4) Good morning: 3x5 5) Box Jump: 3x5			
1) Power Snatch: <b>2RM</b> 2) Power Jerk: <b>2RM</b> 3) Overhead Squat: <b>2RM</b> 4) Snatch PP: 3x4 @85% 5) Accessory: 4x10 snatch sots press + 10 high hang muscle snatch			
1) Snatch + OHS: <b>1+1 RM</b> 2) Clean & Jerk: <b>2+1 RM</b> 3) Back Squat: <b>3RM</b> 4) Squat box jump: 3x3 5) Lunges: 3x 5/5			

Sessions	Détail des séances	Evaluation	
DELOAD	Notez vos barres - Précisez les échecs - Entourez les PR	Effort - de 1 à 7	Psycho - de 1 à 7
1) Snatch (70,75,80%/1)2 2) Clean & Jerk: (70,75,80%/1+1)2 3) Front Squat: 3x3 @75% 4) Back Squat Jump: 3x3 @20%			
1) Jerk: 5x2 @80% 2) Power Snatch: (70,75,80%/1)2 3) Power Clean & Power Jerk: (70,75,80%/1+1)2 4) Clean Pull: (90,95,100,100,90%/2)1			
1) Snatch: (70,75,80%/1)2 2) Clean & Jerk: (70,75,80%/1+1)2 3) Back Squat: 4x3 @70% 4) Good morning: 3x5 5) Box Jump: 4x3			
1) Power Snatch: (70,75,80%/1)2 2) Power Clean & Power Jerk: (70,75,80%/1+1)2 3) Snatch Pull: (90,95,100,100,90%/2)1			
1) Snatch: 3x1 @85% 2) Clean & Jerk: 3x1+1 @85% 3) Snatch Pull:(90,95,100,80%/2)1 4) Front Squat: (70,75,80,70/3)1 5) Squat Box Jump: 3x3			

Deload avant le début du microcycle suivant plus lourd et plus intense: respecter au maximum le repos et l'intensité prescrite sur cette semaine

# Bienvenue dans le programme

## Modalités

**Rythme:** Les sessions sont à effectuer dans la même semaine de préférence; dans le cas où vous seriez dans l'incapacité de la faire, il est recommandé d'effectuer les séances dans l'ordre plutôt que d'en supprimer.

**Pourcentages de référence:** le pourcentage de travail retenu sur les mouvements semi-techniques est celui du mouvement complet (exemple: *le pourcentage de travail sur le hang clean est calculé par rapport au 1RM clean*)

**Matériel:** l'utilisation des sangles est recommandée sur les mouvements de pull, mais déconseillée sur les mouvements complets. L'usage de la ceinture est autorisé sur les lift au-delà de 85% minimum. Il n'y a pas de restriction à l'utilisation des genouillères et des bandes de poignets.

**WOD et travail prophylactique:** chaque session peut être terminée sur un circuit dédié à la préparation physique. Ce dernier peut-être modifié en fonction de vos besoins ou de protocoles préventifs personnalisés. Un WOD peut remplacer ce circuit, sous réserve que ce dernier ne viennent pas entraver votre récupération (*soyez vigilant au choix des charges et à l'intensité/durée du stimulus*).

**Complément et récupération:** une alimentation équilibrée et adaptée est recommandée en complément de cet entraînement, ainsi que le respect de cycles de sommeil qualitatifs. Nous recommandons également de prévoir un temps dédié aux étirements régulièrement (15 à 30 min, 3 à 5 fois/semaine).

**Répertoire technique:** retrouvez toutes les vidéos de démonstration technique sur [la chaîne Youtube Barbell Bandit](#).

**Auto-évaluation:** parvenir à s'auto-évaluer est une composante importante pour les athlètes s'entraînant en autonomie. Pour vous aider, vous pouvez utiliser les deux échelles suivantes: l'une repose sur vos ressentis "physiques" (effort), l'autre sur vos ressentis "psychologiques" (vos sensations)

Perception de l'effort <sup>10</sup>	1 Extrême ment dur	2 Très dur	3 Un peu dur	4 Léger	5 Très léger	6 Extrême ment. faible	7 Pas d'effort du tout
Ressenti psychologique <sup>11</sup>	1 Très mauvais	2 Mauvais	3 Assez mauvais	4 Neutre	5 Assez bon	6 Bon	7 Très bon

## Routines d'échauffement

ECHAUFFEMENT	MOUVEMENTS
Snatch primer	2 muscle snatch + 2 drop snatch + 2 tall snatch x 5 sets
Snatch primer 2	2 muscle snatch + 2 push press + 2 slow overhead x 5 sets
Power clean primer	2 clean pull + 2 muscle clean + 2 no feet power clean x 5 sets

<sup>10</sup> Borg G, « Psychophysical bases of perceived exertion » Med Sci Sports Exerc. 1982

<sup>11</sup> Acevedo EO, Kraemer RR, Kamimori GH, Durand RJ, Johnson LG, Castracane VD. "Stress hormones, effort sense, and perceptions of stress during incremental exercise: an exploratory investigation". Journal of Strength and Conditioning Research 2007

Clean primer	2 muscle clean + 2 tall clean + 2 slow front squat x 5 sets
Jerk primer	2 strict press + 2 push press + 2 drop jerk x 5 sets